



Program Terpadu Raph (*Raise Awareness To Prevent Hypertension*) Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Remaja Di SMKN 62 Jakarta

Annisa Yuri Ekaningrum

Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Email : yuriekaningrum@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan di kalangan remaja dan memiliki kecenderungan morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi pada masa dewasa. Program RAPH diinisiasi sebagai pencegahan hipertensi dan merupakan singkatan dari *Raise Awareness to Prevent Hypertension*. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pencegahan hipertensi. Kegiatan yang akan dilakukan meliputi upaya edukasi dan pemberian informasi sedini mungkin terkait upaya pencegahan hipertensi dan upaya untuk meningkatkan kesadaran siswa melalui ceramah dan diskusi. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Komunikasi, Informasi, dan Edukasi meliputi kegiatan *pre-test* penyampaian materi, demonstrasi dan kegiatan *post-test*. Partisipan kegiatan ini adalah 35 siswa/i di SMKN 62 Jakarta. Tingkat pengetahuan siswa/i dengan kategori tinggi saat *pre-test* adalah sebanyak 0 orang (0 %) dan pada saat *post test* meningkat menjadi 28 orang (80%). Kegiatan berjalan dengan lancar, siswa/i aktif bertanya di kelas dan pengetahuan terkait upaya pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi meningkat ditandai dengan peningkatan hasil *post-test*.

Kata Kunci : hipertensi, pencegahan, remaja

Abstract

Hypertension is one of health problem among teenagers and tends to higher risk of morbidity and mortality in adulthood. RAPH program was initiated as hypertension prevention and stands for Raise Awareness to Prevent Hypertension. This program aimed to increase knowledge and attitude related to hypertension prevention. Activities that has implemented were education and giving information related to hypertension prevention and raise awareness through lecture and discussion. This community service activities in the form of Information Communication and Education (IEC), include pre-test activities, material delivery, demonstrations and post-test activities. Participant in this activities was 35 students in SMKN 62 Jakarta. The level of student's knowledge in the high category during the pre-test was 0 people (0%), while at the post-test increased to 28 people (80%). The activity runs smoothly, students was active asking the questions in the class and knowledge about hypertension prevention and management increased that can be observed by increasing post-test score.

Keywords: hypertension, prevention, teenager

Pendahuluan

Secara global, WHO memperkirakan prevalensi hipertensi sebesar 22% dari total penduduk dunia.¹ Akan tetapi, kurang dari seperlima jumlah penderita tersebut yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Hal ini juga merupakan masalah di kalangan remaja

karena remaja yang mengalami hipertensi dapat berdampak pada usia dewasa dan memiliki kecenderungan morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi. Hipertensi mengakibatkan kondisi komplikasi seperti *stroke*, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal.² Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan pada tahun 2013 adalah sebesar 26,1% dan meningkat menjadi 34,4 % pada tahun 2018.³

Berdasarkan Profil Kesehatan DKI Jakarta tahun 2020, jumlah penderita hipertensi yang berusia lebih dari atau sama dengan 15 tahun adalah sebanyak 575.558 orang.⁴ Jumlah ini menunjukkan peringkat kedua tertinggi apabila dibandingkan dengan kotamadya lainnya di DKI Jakarta. Prevalensi tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan pedesaan karena faktor risiko perilaku yang berpotensi terhadap masalah tersebut. Remaja didefinisikan oleh PBB sebagai orang yang berusia 10 dan 19 tahun. Menurut UNICEF, jumlah remaja mencapai 1,2 miliar di dunia dan merupakan 16 persen dari populasi dunia. Populasi remaja Indonesia adalah kurang lebih 45 juta, hampir seperlima dari total populasi (18 persen).⁵ Remaja sering tidak dapat dijangkau oleh program pembangunan yang tidak secara khusus disesuaikan pada kebutuhan dan kerentanan mereka yang berbeda. Selain itu, remaja merupakan *window of opportunity* dengan pengakuan bahwa investasi pada kesehatan sangat penting bagi pembangunan negara secara holistik. Pengelompokan tekanan darah pada remaja berbeda dengan orang dewasa. Dasar pengelompokan tekanan darah pada remaja adalah pada kurva persentil dimana remaja yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah sebesar 130-139/80-89 mmHg atau lebih dari 95 persentil ditambah 11 mmHg. Yang paling sering terjadi pada remaja adalah hipertensi esensial yaitu hipertensi yang sifatnya asimtomatik atau tanpa gejala dan umumnya dapat terdeteksi apabila ada pemeriksaan berkala.⁶ Walaupun prevalensi hipertensi pada remaja rendah, perkembangan prahipertensi secara progresif dari tahun ke tahun dapat terjadi. Terlebih lagi, faktor risiko lainnya dapat mempengaruhi masalah ini karena aksesibilitas informasi mudah dijangkau pada masa sekarang ini antara lain pergeseran gaya hidup kurang sehat mulai dari pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Penelitian di Jakarta pada siswa SMA diperoleh sebanyak 15,5 % remaja mengalami hipertensi.⁷ Studi yang diimplementasikan di Depok pada siswa SMA diperoleh 42,4% remaja mengalami hipertensi.⁸ Salah satu strategi pencegahan hipertensi dapat dilakukan

dengan konseling gizi. Tekanan darah sistolik 11,75 mmHg dan diastolik 5,75 mmHg pada penderita hipertensi secara efektif dapat diturunkan dengan konseling gizi berkala sebanyak 1 kali per minggu.⁹

Pendidikan kelompok untuk remaja lebih efektif karena dapat melakukan diskusi kelompok, *role play*, dan simulasi sehingga penyampaian pengetahuan tentang hipertensi dapat lebih mendalam. Selain itu, sebuah studi yang menunjukkan bahwa buku saku adalah salah satu media yang digunakan untuk konseling gizi dan merupakan solusi yang baik dalam membantu pasien dalam proses *recovery*.¹⁰ Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Siswanto Y & Afandi A (2019) juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja setelah dilakukan penyuluhan. Hal tersebut ditandai oleh ada perbedaan yang signifikan pengetahuan tentang hipertensi pada remaja sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan. Selain penyuluhan, ceramah atau diskusi dan leaflet juga diberikan.¹¹

Program RAPH diinisiasi sebagai pencegahan hipertensi dan merupakan singkatan dari *Raise Awareness to Prevent Hypertension*. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pencegahan hipertensi. Kegiatan yang akan dilakukan meliputi upaya edukasi dan pemberian informasi sedini mungkin terkait upaya pencegahan hipertensi dan upaya untuk meningkatkan kesadaran siswa melalui ceramah, diskusi, dialog, dan pembagian *booklet*. Oleh karena itu, pelaksana tertarik untuk mengimplementasikan Program RAPH ini sebagai pengabdian masyarakat dosen dan mahasiswa.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 9 September 2022 di SMKN 62 dan bertempat di salah satu ruangan kelas di sekolah tersebut. Partisipan penyuluhan adalah sebanyak 35 siswa/i di jurusan akuntansi dan keuangan lembaga. Alat yang

digunakan dalam penelitian adalah LCD, kamera, dan laptop. Sarana/alat pendukung/media yang digunakan adalah seperti meja absensi, ATK dan daftar hadir, alat tulis, dan materi presentasi dalam bentuk *powerpoint*. Data yang dikumpulkan yaitu identitas dengan mengisi formulir identitas, dan data pengetahuan diperoleh dengan pengisian kuesioner.

Tahapan awal dalam pengabdian masyarakat ini adalah persiapan kegiatan yang meliputi kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat, permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada pengurus dan kepala sekolah, pengurusan administrasi (surat-menyurat), persiapan alat dan bahan serta akomodasi, dan persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) yaitu menggunakan salah satu ruangan kelas di sekolah tersebut.

Kegiatan penyuluhan dibuka dengan perkenalan dengan peserta, setelah itu sambutan dari dosen selaku koordinator pengabdian masyarakat. Setelah perkenalan, tim pengabdian masyarakat menyebarkan kuesioner *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan dan sikap siswa/i terkait faktor risiko, dampak, dan cara pencegahan hipertensi sebelum penyuluhan dilakukan. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan. Setelah dilakukan edukasi gizi, tim pengabdian masyarakat kemudian membagikan Kembali kuesioner *post-test* kepada peserta sebagai evaluasi kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui apakah peserta dapat memahami dan sudah mengetahui faktor determinan, dampak, dan upaya pencegahan hipertensi. Di akhir kegiatan,

tim pengabdian masyarakat melakukan pengukuran tekanan darah ke beberapa siswa menggunakan tensimeter *digital*.

Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian diinput menggunakan Microsoft Excel kemudian dianalisis menggunakan SPSS, Analisis data yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan persentase untuk membandingkan ingkat pengetahuan subjek saat *pre test* dan *post test*. Uji t berpasangan dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di ruang kelas XII jurusan akuntansi dan keuangan lembaga di SMKN 62 Jakarta. Waktu pelaksanaan adalah pada tanggal 9 September 2022. Partisipan yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 35 orang dan berjalan baik dan lancar. Hasil uji beda *pre-test* dan *post-test* serta distribusi frekuensi dan persentase *pre-test* dan *post test* tentang definisi, upaya pencegahan, dan penatalaksanaan hipertensi disajikan pada tabel 1 dan 2.

Kegiatan ini sangat diapresiasi oleh partisipan dimana dapat dilihat dari antusias dan keaktifan partisipan dalam tanya jawab dan mengikuti kegiatan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post test* ($p=0,000$). Apabila dilihat berdasarkan tingkat pengetahuan subjek, subjek yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi pada hasil *pre-test* adalah sebanyak 0 orang kemudian meningkat menjadi 28 orang

Tabel 1. Hasil Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test*

Jenis Test	n	Rata-rata	Standar Deviasi	<i>P-value</i> *
Pre test	35	58,86	7,96	0,000
Post test	35	82,29	10,31	

*)Uji statistik yang digunakan adalah uji t berpasangan dengan nilai signifikansi 0,05

Tabel 2. Pengetahuan Pre-Test dan Post Test tentang Definisi, Upaya Pencegahan, dan Penatalaksanaan Hipertensi

Kategori Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Tinggi	0	0	28	80
Sedang	24	68,57	7	20
Rendah	11	31,43	0	0

pada hasil *post-test*. Jumlah subjek yang memiliki tingkat pengetahuan sedang dan rendah pada saat *pre-test* mengalami penurunan jumlah pada saat *post-test*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa peserta mampu memahami semua materi yang disampaikan saat penyuluhan yang juga diharapkan agar usia remaja dapat melakukan pencegahan hipertensi dengan mempertimbangkan faktor determinan yang mempengaruhinya. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil edukasi masyarakat terkait pencegahan dan perawatan hipertensi di Desa Kaliasin yang menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan sesudah diberikan intervensi.¹²

Materi yang diberikan saat edukasi adalah terkait prevalensi hipertensi di dunia dan Indonesia, definisi, faktor risiko, dampak, cara pencegahan, dan penatalaksanaan hipertensi. Faktor risiko diklasifikasikan menjadi faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Cara pencegahan yang disampaikan juga meliputi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*), mengikuti pedoman gizi seimbang dan anjuran gula garam lemak. Pertanyaan yang

diajukan oleh siswa/i adalah terkait pengobatan yang diberikan pada penderita hipertensi, prevalensi hipertensi tertinggi di dunia tahun 2022, asupan natrium yang dianjurkan sebagai pencegahan hipertensi dan kronologi terjadinya hipertensi di dalam tubuh. Perilaku hidup yang dapat mencegah hipertensi antara lain menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), konsumsi buah-buahan dan sayuran yang cukup, mempertahankan berat badan yang ideal, memiliki kualitas tidur yang baik, tidak minum-minuman beralkohol serta menghindari stres.

Pengetahuan adalah salah satu domain dari konsep perubahan perilaku yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan dan akan mencegah terjadinya penyakit. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat menetap sehingga lama kelamaan akan menjadi kebiasaan dan gaya hidup seseorang.¹³ Pengetahuan yang semakin tinggi akan mempengaruhi perilaku yang semakin baik. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program Studi Gizi UIMA di SMKN 62 Jakarta



adalah dengan pendidikan kesehatan.

Orientasi pendidikan kesehatan memfokuskan pada perubahan perilaku dimana pendidikan kesehatan dapat berupa penyuluhan yang merupakan kegiatan pendidikan bertujuan untuk mewujudkan perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Bagi remaja pendidikan kelompok lebih efektif dikarenakan pada pendidikan kelompok remaja dapat melakukan diskusi kelompok, bermain peran, dan simulasi sehingga penyampaian pengetahuan tentang hipertensi dapat lebih mendalam. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maharani et al, (2013) terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan hipertensi masyarakat desa Patobong.¹⁴ Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Suryani (2012) berhasil membuktikan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dalam mengelola hipertensi yang signifikan.¹⁵ Edukasi dini pada remaja dalam upaya pencegahan faktor risiko hipertensi seperti mempromosikan urgensi aktivitas fisik, berhenti merokok dan konsumsi alkohol serta megkonsumsi makanan yang sehat dapat mencegah hipertensi dan penyakit kardiovaskuler pada usia dewasa.¹⁶

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Program Terpadu RAPH (*Raise Awareness to Prevent Hypertension*) sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja” diimplementasikan dengan baik dan lancar. Luaran yang diperoleh dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan mengenai definisi, klasifikasi, upaya pencegahan, dan penatalaksanaan hipertensi. Hal ini ditunjukkan dari banyaknya partisipan yang *responsive* dan hasil *pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang dapat dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya

adalah agar pelaksanaan kegiatan yang serupa dapat dilakukan pada sasaran atau target lainnya. Program ini juga diharapkan dapat menjadi basis pembuatan kebijakan kantin sehat dan himbauan membawa bekal dengan konsep pedoman gizi seimbang. Penyediaan *nutrition facts* pada pangan jajanan di kantin ataupun koperasi sekolah juga bisa dijadikan opsi siswa dalam memilih pangan yang bergizi, berkualitas, serta dapat disesuaikan dengan kebutuhan gizi hariannya.

Daftar Pustaka

1. WHO. Non communicable disease. [Internet]. 2018.
2. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010: Laporan Nasional. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI; 2010
3. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Jakarta:Balitbangkes; 2018.
4. Dinkes DKI Jakarta. Profil Kesehatan DKI Jakarta. 2020
5. UNICEF Indonesia. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia. Jakarta; 2021
6. Saing JH. 2016. Hipertensi pada Remaja Sari Pediatri, Vol. 6, No. 4, Maret 2005: 159-165
7. Nurmayanti. Studi Validasi Ukuran Antropometri Komposisi Lemak Tubuh terhadap Tekanan Darah pada Siswa-Siswi di SMAK Penabur Jakarta Tahun 2014. Universitas Indonesia; 2014.
8. Angesti AN, Triyanti, Sartika RAD. Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017. Bul Penelit Kesehat. 2018;46(1):1-1
9. Yuliantini, E. & Maigoda, TC. Impact of Sports and Nutrition Counseling To Blood Pressure and Nutritional Status Based on Waist Circumference in Hipertensive Patiens at Bengkulu Municipality. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. 23 Juni 2011.
10. Ranti, IN. Pengaruh Pemberian Buku Saku Gouty Arthritis terhadap Pengetahuan,

- Sikap dan Perilaku Pasien Gouty Arthritis Rawat Jalan di RSUP. Prof. Dr. R. D Kandou Manado. *Gizido*; Mei 2012; 4(1).
11. Siswanto Y, Afandi A. Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia*. 2019; 2(3)
 12. Khasanah U, Anwar S, Sofiani Y, Kurwiyah N, Nurhayati. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. 2019.
 13. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta; 2010
 14. Maharani, Chaeruddin, Sri Darmawan. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi di Desa Patobong Kecamatan Mattiro Sompe Kabupaten Pinrang 3; 2013
 15. Susanti, M.T., Suryani, M., Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengelola Hipertensi Di Puskesmas Pandanaran Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2012
 16. Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353; 2019